

## PENGARUH MEDIA VIDEO TERHADAP PENINGKATAN TEHNIK DASAR TENDANGAN MAE-GERI KARATE-KA INKAI RANTING KECAMATAN PEMANGKAT

**Frans seda Sanjaya, Victor G. Simanjuntak, Isti Dwi Puspita Wati**  
Program Studi Pendidikan Kevelatihan Olahraga FKIP Untan Pontianak  
Email: [sedafrans@student.untan.ac.id](mailto:sedafrans@student.untan.ac.id)

### *Abstract*

*This study aims to see the effect of video media on improving the basic technique of mae-geri kicks in INKAI karateka in Pemangkat District. This research uses experimental research methods. The population in this study were karateka who practiced in the INKAI training for general branches of Pemangkat District which added 42 people. Sampling in this study using purposive sampling technique, namely karateka aged 11-13 years in 24 people. Data analysis was performed by t-test analysis. The results of data analysis, the value of  $t_{test} = 10.26$  is greater than the value of  $t_{table} = 2.06866$ , meaning that it is accepted, it means that there is a significant effect of video media on the basic technique of mae-geri kick. This is based on the results of the test after being given treatment, where the mean posttest 24.25 is greater than the pretest mean 18.04, this means that the learning outcomes of the basic techniques of mae-geri kick on the INKAI karateka who complain at Pemangkat District have increased. Therefore, the use of video media shown before practice can be applied to improve the basic technique of mae-geri kicks.*

**Keywords:** *Karateka, Mae-geri Kick, Video Media*

### PENDAHULUAN

Karate pertama kali dinamakan *Tote* (Tangan China). Seni bela diri ini semula lebih dikenal di negara China. Dalam perkembangannya, karate juga merambak masuk ke Jepang lewat Okinawa. Pada saat itu, nasionalisme Jepang sedang tinggi, sehingga Sensei Gichin Funakoshi agar lebih mudah merebut hati masyarakat Jepang (Tim Redaksi, 2008). Ivan Yulian (2015) mengungkapkan bahwa karate merupakan seni bela diri yang lahir di Okinawa, sebuah daerah di selatan Jepang. Sebuah seni bela diri dikatakan “ajaib” dan “misterius” yang datang dari masa lalu. Olahraga beladiri karate sekarang merupakan salah satu cabang olahraga yang mulai memasyarakat. Andi Sutoda dan Muhammad Nur Alif (2013) menyatakan bahwa: “seni beladiri ini pertama

kali disebut “*tote*” yang berarti seperti “tangan Cina” kemudian Sensei Gichin Funakoshi mengubah Kanji Okinawa (*tote*: tangan Cina) dalam Kanji Jepang menjadi “karate” (tangan kosong)”.

Para pelatih karate yang masih memiliki paradigma bahwa latihan tehnik dasar (*kihon*) hanya bisa dilakukan dengan cara berkomando tanpa ada variasi-variasi sehingga kurangnya motivasi para karate-ka untuk latihan, dampaknya gerak yang dilakukan oleh para karateka menjadi tidak maksimal dan bentuk dari gerakan tersebut tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, padahal gerak dasar menentukan prestasi atlet.

Para pelatih karate yang masih memiliki paradigma bahwa latihan tehnik dasar (*kihon*)

hanya bisa dilakukan dengan cara berkomando tanpa ada variasi-variasi sehingga kurangnya motivasi para karate-ka untuk latihan, dampaknya gerak yang dilakukan oleh para karateka menjadi tidak maksimal dan bentuk dari gerakan tersebut tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, padahal gerak dasar menentukan prestasi atlet.

Latihan dasar tendangan harus dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah pelaksanaan selanjutnya. Harsono (2015) menyatakan bahwa dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan (*repetitions*) yang konstan, maka organisasi-organisasi *neurofisiologis* kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Di Ranting Inkai Kecamatan Pemangkat kebanyakan dari karate-ka melakukan teknik tendangan masih sangat kaku dan tidak kelihatan bentuk yang benar terutama pada tendangan *mae-geri*, padahal tendangan ini sangat mudah dilakukan dibanding tendangan yang lain. Metode/sistem latihan yang digunakan adalah sistem komando atau selalu dalam aba-aba pelatih, yang mengakibatkan para karate-ka tegang dan bosan saat mengikuti latihan teknik dasar tendangan karate yang diberikan oleh pelatih. Latihan tersebut menjadi tidak efektif dan gerakan yang sudah dilakukan akan cepat lupa. Di era sekarang sudah banyak teknologi, salah satu teknologi yang dapat digunakan untuk latihan karate adalah media video yang terdapat video gerak dasar karate (*kihon*) dari kuda-kuda, pukulan, tangkisan dan tendangan bisa dilihat di laptop maupun di *handphone* pribadi masing-masing para karate-ka, agar para karateka bisa melihat atau mempelajari gerak dasar karate khususnya teknik dasar tendangan *mae-geri* tanpa mengandalkan latihan dilapangan atau di tempat latihan saja.

Dengan menggunakan video diharapkan mampu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tendangan para karate-ka, agar kedepannya saat latihan lebih banyak pengetahuan tentang bentuk dan gerakan yang benar, juga membantu karate-ka mengingat kembali gerakan yang sudah dilakukan pada latihan sebelumnya. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh media video terhadap peningkatan teknik dasar tendangan *mae-geri* pada karate-ka INKAI Ranting Kecamatan Pemangkat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah peningkatan teknik dasar tendangan *mae-geri* pada karateka dengan menggunakan media video.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen atau uji coba, Soekidjo Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa penelitian eksperimen atau percobaan (*experimental research*) adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (*experiment*), yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut. Dalam penelitian ini penulis menggunakan *one – group – pretest - posttest design*. Adapun pola tersebut dapat di gambarkan sebagai berikut ini:

$O_1 \qquad X \qquad O_2$

(Sugiyono, 2010)

Populasi dalam penelitian ini adalah karateka yang berlatih diperguruan INKAI ranting umum Kecamatan Pemangkat yang berjumlah 42 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu karateka yang berumur 11-13 tahun berjumlah 24 orang. Penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal (*pretest*) dan diberi perlakuan, maka di lakukan tes akhir (*posttest*) yang dilanjutkan deskripsi data beserta kategori agar penelitian ini lebih bermanfaat dan dapat

mengetahui peningkatan yang dialami oleh karateka tersebut.

Metode pengumpulan data dalam penelitian eksperimen ini dilakukan melalui instrumen penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006) instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode.

Sugiyono (2015) mengungkapkan bahwa: Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori menjabarkan ke dalam unit-unit melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari maupun orang lain.

Penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal (*pretest*) dan diberi perlakuan maka di lakukan tes akhir (*posttest*) yang dilanjutkan deskripsi data beserta kategori agar penelitian ini lebih bermanfaat dan dapat mengetahui peningkatan yang dialami oleh karateka tersebut. Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu Uji Normalitas dan Homogenitas dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 20, Uji Pengaruh menggunakan uji-t.

### Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebuah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam analisis statistik parametrik, data berdistribusi normal adalah suatu keharusan sekaligus merupakan syarat mutlak yang harus terpenuhi. Cara untuk mendeteksi kenormalan sebuah data dapat dilakukan dengan teknik *Shapiro Wilk*.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variasi beberapa data dari populasi memiliki varians yang sama atau tidak. Uji ini umumnya berfungsi sebagai syarat dalam analisis komparatif seperti uji *independent sampel t test* dan uji *Anova*.

### Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang menggunakan rumus analisis *one grup pretest posttest design* menggunakan *t-test*. Ali Maksum (2007) menyatakan bahwa *t-test* adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji signifikan perbedaan dua buah *mean* yang berasal dari dua buah distribusi". Oleh karena itu sampel yang digunakan sejenis maka yang dipakai adalah *t-test* sampel sejenis. Adapun rumusnya adalah:

$$t = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{(N\sum D^2 - (\sum D)^2)}}{(N-1)}}$$

Untuk mengetahui peningkatannya dapat diketahui dengan cara berikut :

$$\text{Peningkatan} = \frac{M_d}{M_{pre}} \times 100$$

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dilapangan pekong besar dan lapangan sepak bola kompi 645 rider pemangkat mulai tanggal 14 maret 2020 s.d 20 juni 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah karateka yang berlatih diperguruan INKAI ranting umum Kecamatan Pemangkat berjumlah 42 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling bertujuan (*porpositive sample*) yaitu berjumlah 24 orang.

Adapun proses pelaksanaan penelitian dilakukan melalui *pretest* (tes awal), *treatment* (perlakuan), dan *posttest* (terakhir).

*Pretest* dilakukan 1 kali pertemuan untuk mengambil data awal, kemudian *treatment* dilakukan 12 kali pertemuan, dan *posttest* dilakukan 1 kali untuk melihat data akhir.

Adapun proses pelaksanaan penelitian dilakukan melalui *pretest* (tes awal), *treatment* (perlakuan), dan *posttest* (tes akhir).

*Pretest* dilakukan 1 kali pertemuan untuk mengambil data awal, kemudian *treatment* dilakukan 12 kali pertemuan, dan *posttest* dilakukan 1 kali untuk melihat data akhir. Adapun tahapan pelaksanaan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

### 1. Pretest (Tes Awal)

*Pretest* merupakan tes pada awal pertemuan yang berguna untuk mengetahui kemampuan tehnik dasar tendangan *mae-geri* para karateka sebelum diberikan perlakuan.

### 2. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan dilakukan dengan cara para karateka dikumpulkan pada satu ruangan yang sebelumnya sudah dipersiapkan alat seperti laptop, infokus, pengeras suara, kabel terminal digunakan untuk menonton video karate khususnya latihan tehnik dasar tendangan *mae-geri* yang sudah di *download* dari internet, video latihan tehnik dasar tendangan *mae-geri* tersebut diperagakan oleh atlet dan pelatih profesional. Setelah menonton video, kemudian para karateka melakukan latihan kembali seperti biasa dan latihan tehnik dasar tendangan *mae-geri* dilapangan yang dipimpin oleh pelatihnya. Selanjutnya dipertemuan berikutnya melakukan hal yang sama yaitu menonton video sebelum latihan sampai 12 kali pertemuan.

### 3. Posttest (Tes Akhir)

*Posttest* merupakan tes yang dilakukan setelah diberikan *treatment* (perlakuan). Pengambilan nilai *posttest* ini sama seperti *pretest* yaitu karateka maju satu persatu dan melakukan tendangan *mae-geri* 3 kali kaki kanandan 3 kali kaki kiri yang diberi aba-aba oleh pelatih.

## Deskripsi Data Penelitian

Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap hasil belajar yang telah dimiliki para karateka dengan analisis uji pengaruh. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai hasil jawaban dari masalah penelitian.

Berikut ini adalah statistik dekriptif data penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut:

### 1. Hasil *Pretest*

Adapun statistik deskriptif data *pretest* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1 Statistik Deskriptif *Pretest***

|              |       |
|--------------|-------|
| N            | 24    |
| Mean         | 18,04 |
| Median       | 18    |
| Mode (Modus) | 18,16 |
| Std. Deviasi | 3,34  |
| Range        | 15    |
| Skor Max     | 28    |
| Skor Min     | 13    |

Adapun perolehan data penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil latihan karateka yang terdiri dari 24 sampel maka diperoleh hasil untuk rata-rata *pretest* 18,04, median 18, modus 18,16, skor terendah 13, skor tertinggi 28, dan standar deviasi 3,34. Kategori untuk mengetahui nilai tehnik dasar tendangan *mae-geri* yaitu: sempurna, sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

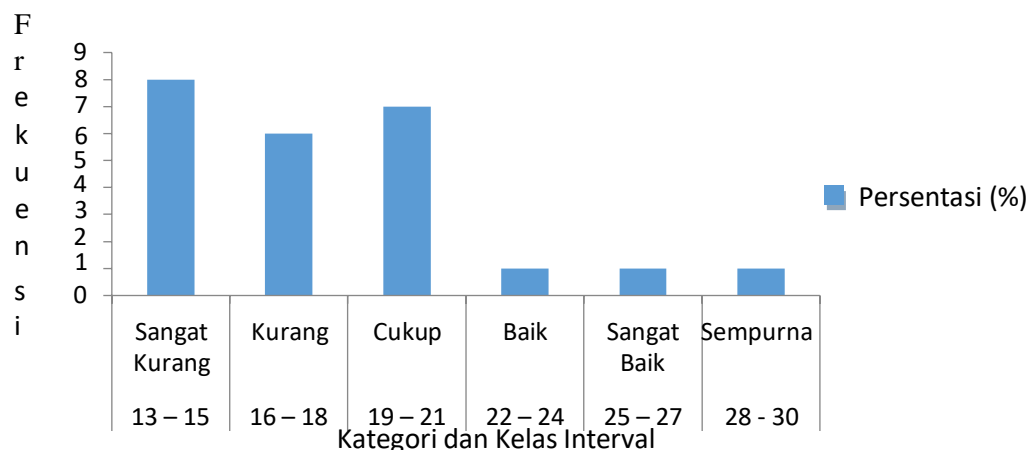
**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Tendangan *Mae-geri* Data *Pretest***

| Interval Nilai | Kategori      | Frekuensi | Persentasi (%) |
|----------------|---------------|-----------|----------------|
| 13 – 15        | Sangat Kurang | 8         | 33,33          |
| 16 – 18        | Kurang        | 6         | 25             |
| 19 – 21        | Cukup         | 7         | 29,16          |
| 22 – 24        | Baik          | 1         | 4,17           |
| 25 – 27        | Sangat Baik   | 1         | 4,17           |
| 28 - 30        | Sempurna      | 1         | 4,17           |
| Jumlah         |               | 24        | 100            |

Pada tabel 2 Diketahui kemampuan teknik dasar tendangan *mae-geri* pada data *pretest* adalah sebanyak 33,33 % berada pada

kategori sangat kurang. Adapun diagram batang pada data diatas sebagai berikut:

Gambar 1: Grafik Keterampilan Tendangan *Mae-geri Pretest*



Dari gambar grafik di atas dapat diketahui bahwa hasil tertinggi yaitu rentang skor 13 – 15 terdapat 8 orang dengan kategori sangat kurang. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar tendangan *mae-geri* karateka INKAI ranting Kecamatan Pemangkat pada data *pretest* adalah sangat kurang.

#### Hasil Posttest

Adapun statistik deskriptif data *posttest* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Statistik Deskriptif *Posttest*

|              |       |
|--------------|-------|
| N            | 24    |
| Mean         | 24,25 |
| Median       | 25    |
| Mode (Modus) | 28,48 |

|              |      |
|--------------|------|
| Std. Deviasi | 3,84 |
| Range        | 14   |
| Skor Max     | 29   |
| Skor Min     | 15   |

Adapun perolehan data penelitian berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil latihan karateka yang terdiri dari 24 sampel maka diperoleh hasil untuk rata-rata *posttest* 24,25, median 25, modus 28,48, skor terendah 15, skor tertinggi 29 dan standar deviasi 3,34. Kategori untuk mengetahui nilai teknik dasar tendangan *mae-geri* yaitu: sempurna, sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Keterampilan Tendangan *Mae-Geri Posttest*

| Interval Nilai | Kategori      | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------|---------------|-----------|----------------|
| 15 – 17        | Sangat Kurang | 2         | 8,33           |
| 18 – 20        | Kurang        | 1         | 4,17           |
| 21 - 23        | Cukup         | 4         | 16,67          |
| 24 – 26        | Baik          | 10        | 41,67          |
| 27 – 29        | Sangat Baik   | 7         | 29,16          |
| 30 - 32        | Sempurna      | 0         | 0              |
| Jumlah         |               | 24        | 100            |

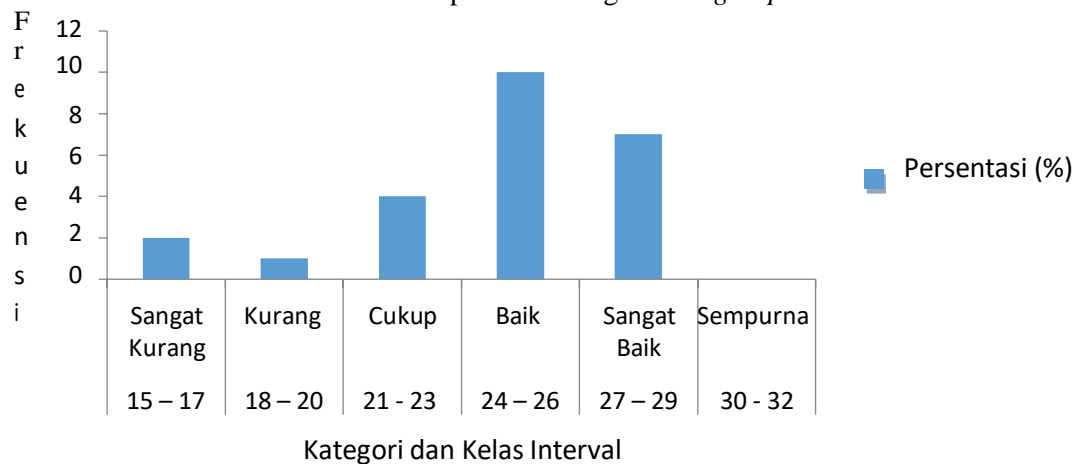
Perhitungan data *posttest* di atas diambil berdasarkan perhitungan pada lembar

lampiran 11. Pada tabel 4 Diketahui kemampuan teknik dasar tendangan *mae-geri*

pada data *posttest* adalah kategori baik. Adapun diagram batang pada data diatas

sebagai berikut:

Gambar 2: Grafik Frekuensi Keterampilan Tendangan *Mae-geri posttest*.



Dari gambar diagram batang di atas dapat diketahui bahwa hasil tertinggi yaitu rentang skor 26 – 28 atau 41,67% menunjukkan bahwa kemampuan tehnik dasar tendangan *mae-geri* adalah kategori baik, sedangkan yang terendah adalah rentang skor 30-32 atau 0 % menunjukkan bahwa tehnik dasar tendangan *mae-geri* adalah kategori sempurna, sedangkan kategori sangat kurang adalah rentang skor 15 – 17 atau 8,33%. Terdapat peningkatan antara nilai *pretest* yaitu 4,17% kategori baik, sedangkan nilai *posttest* yaitu 41,67% kategori baik. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan tehnik dasar tendangan *mae-geri* karateka inkai ranting Kecamatan Pemangkat meningkat sebesar 34,36 %.

### Analisis Data Penelitian

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu melakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian persaratan analisis dilakukan dengan:

### Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) menggunakan SPSS versi 20 sebagai berikut:

Tabel 5 Tes Normalitas

| Shapiro – Wilk  |           |    |                  |
|-----------------|-----------|----|------------------|
|                 | Statistik | Df | Signifikan (sig) |
| <i>Pretest</i>  | .924      | 24 | .072             |
| <i>Posttest</i> | .867      | 24 | .005             |

Berdasarkan tabel diatas dari hasil uji normalitas tehnik tendangan *mae-geri* nilai signifikansi *pretest* 0,72 > 0,05 dapat disimpulkan distribusi Normal. Sedangkan nilai signifikansi data *posttest* 0,05 ≥ 0,05, dapat disimpulkan distribusi Normal.

### Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians antara data *pretest* dan data *posttest*. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antara data yang diuji tersebut, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

| Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas |     |     |                  |
|-------------------------------|-----|-----|------------------|
| Statistik Levene              | df1 | df2 | Signifikan (sig) |
| .098                          | 1   | 46  | .756             |

Berdasarkan table 6 diketahui hasil uji homogenitas tendangan *mae-geri* nilai

### Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis uji-t. Berdasarkan hasil

signifikansinya adalah  $0,756 > 0,05$ , artinya data terhadap hasil tendangan *mae-geri* berdasarkan variabel *pretest* dan *posttest* terhadap varian yang sama.

penghitungan melalui pengaplikasian rumus uji-t didapatkan data pada tabel 7 sebagai berikut:

| Tabel 7 Hasil Uji-t antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> |           |            |      |             |                  |
|---|-----------|------------|------|-------------|------------------|
| Tes   | Rata-rata | $t_{test}$ | d.b. | $t_{tabel}$ | Taraf Signifikan |
| Pretest   | 18,04     |            |      |             |                  |
| posttest  | 24,25     | 10,26      | 23   | 2,06866     | 5%               |

Berdasarkan data tabel maka didapatkan nilai  $t_{test}$  yaitu sebesar 10,26. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $dk = (N-1)$  adalah  $24 - 1 = 23$  dan pada taraf signifikan 5% diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,06866. Dengan demikian nilai dari  $t_{test} = 10,26$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,06866$ , artinya hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan “Ada pengaruh media video terhadap peningkatan teknik dasar tendangan *mae-geri* pada karateka inkai ranting kecamatan pemangkat”.

Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa penggunaan media video dapat meningkatkan teknik dasar tendangan *mae-geri*. Dimana perbedaan setiap pasangan skor (*pretest* - *posttest*) dibagi jumlah sampel dikali perbedaan pasangan skor pangkat dua dikurang perbedaan skor pangkat dua dan dibagi jumlah sampel kurang satu. Total skor adalah 10,26 dengan persentase peningkatan sebesar 34,36%.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media video terhadap peningkatan teknik dasar tendangan *mae-geri* pada karateka INKAI ranting Kecamatan Pemangkat yang

signifikan. Hasil analisis data yang telah diperoleh dari hasil tes teknik dasar tendangan *mae-geri* rata-rata hasil tendangan *mae-geri* karateka pada *pretest* adalah 18,04 sedangkan pada *posttest* adalah 24,25. Uji pengaruh dengan menggunakan uji t antara data *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan sebesar 34,36 %. Dengan demikian terdapat pengaruh media video terhadap peningkatan teknik dasar tendangan *mae-geri* yang dihasilkan oleh para karateka.

Dilihat hasil penelitian yang telah menguatkan penelitian ini, maka dengan menggunakan media video hasil latihan lebih efektif dan efisien guna meningkatkan tendangan *mae-geri*, terjadinya peningkatan tersebut didasari dengan faktor internal seperti keseriusan para karateka saat mengikuti arahan dari pelatih, fokus pada saat diberi perlakuan, kesadaran para karateka untuk datang mengikuti kegiatan latihan. Dengan adanya media video ini latihan karate menjadi mudah dan praktis untuk dilakukan dimana saja tidak hanya mengandalkan latihan secara menoton atau secara *drill* yang mengakibatkan para karateka bosan dengan latihan yang seperti itu saja, sehingga para karateka merasa jenuh dan bosan saat mengikuti latihan. Pada jaman serba modern ini pelatih harus berfikir kreatif

untuk menciptakan latihan yang nyaman dan membuat para karateka tidak bosan saat latihan. Sehingga karateka termotivasi untuk rajin latihan dikarenakan pelatih karate memberikan materi latihan yang lebih menyenangkan dan kemungkinan akan menghasilkan prestasi pada karateka yang dilatihnya.

Dilihat hasil penelitian yang telah menguatkan penelitian ini, maka dengan menggunakan media video hasil latihan lebih efektif dan efisien guna meningkatkan tendangan *mae-geri*, terjadinya peningkatan tersebut didasari dengan faktor internal seperti keseriusan para karateka saat mengikuti arahan dari pelatih, fokus pada saat diberi perlakuan, kesadaran para karateka untuk datang mengikuti kegiatan latihan.

### **Simpulan dan Saran**

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat pengaruh yang signifikan dimana nilai  $t_{test} = 10,26$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 2,06866$ , artinya hipotesis diterima. Sehingga menggunakan media video berpengaruh yang signifikan terhadap latihan teknik dasar tendangan *mae-geri* karateka INKAI ranting Kecamatan Pemangkat.

#### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada karateka yang menyandang

sabuk putih INKAI ranting Kecamatan Pemangkat, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

Menerapkan pendekatan media latihan khususnya media video menuntut kreativitas, inisiatif dan pendekatan pelatih untuk menciptakan latihan yang menyenangkan, sehingga para karateka tidak bosan saat ikut latihan karate.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. Teoridan Metodologi*. PT. Remaja Rosolakarya: Bandung.
- Ali, M. (2007). *statistik dalam olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya: Surabaya.
- Soekidjo, N. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta: Jakarta.
- Tim, R. (2008). *Buku Pintar Karate*. MediaPusindo: Jakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Andi, S. & Muhammad N. A. (2013). *Pembelajaran Karate*. CV. Bintang Warli Artika: Bandung.
- Ivan, Y. (2015). *Karatewa Kunshi No Nugei (Karate Sebagai Bela Diri ManusiaBerbudi Luhur)*. Mudra: Jakarta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian*. PTRineka Cipta: Jakarta.